



Gérer le stress

14h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- Repérer et analyser les situations et manifestations du stress.
- Apprendre à protéger son équilibre pour préserver son efficacité.
- Développer des attitudes pour transformer son stress en source d'action positive.
- Expérimenter des moyens concrets et réalistes.

Contenu

Prise de contact : accueil et présentation de la session.

Ateliers pratiques : identifier les situations vécues à l'hôpital, utiliser des moyens concrets pour retrouver ou maintenir son équilibre, définir des objectifs et agir pour se protéger contre les facteurs de stress.

Notions théoriques : stress et gestion du temps, stress et agressivité, stress et facteurs extérieurs, intérieurs, relationnels.

Synthèse.